

# GOJI (Lycium barbarum) im Überblick

GOJI (sprich „Gotschi“) gehört zu den Nachtschattengewächsen und wird seit über 600 Jahren in China, vor allem in der Provinz Ningxia, kultiviert.



Bis heute sind die kultivierten roten GOJI-Beeren ein zentraler Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Eingesetzt wird GOJI als Absud oder Tonikum.

- gegen hohen Blutdruck
- zur Normalisierung des Stoffwechsels
- zur Vorbeugung und Behandlungsunterstützung von Krebs
- bei Augenproblemen/Glaukomen
- bei vorzeitigen Altersbeschwerden und bei Potenzproblemen

## Inhaltsstoffe:

GOJI enthält eine hohe Dosis an Vitamin C, E und B sowie eine ungewöhnliche Anzahl an essentiellen Vitalstoffen und Antioxidantien (ca. 1000 Mal mehr Antioxidantien als eine Orange):

### Lutein und Zeaxanthin

Die beiden Carotinoide unterstützen die Therapie und schützen das Auge vor altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)<sup>1</sup>, eine der häufigsten Krankheiten bei älteren Menschen, und wirken zudem als Antioxidantien.

### Antioxidantien

GOJI enthält einen hohen Anteil an Antioxidantien und minimiert damit oxidativen Stress. Dieser ist u.a. mitverantwortlich für den Alterungsprozess.<sup>2/3/4/5</sup>

### Sesquiterpene

Diese in GOJI enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe entfalten ihre Wirkung an der Hypophyse und sollen dort die Ausschüttung von Wachstumshormonen anregen. Die Produktion von Wachstumshormonen wird außerdem von den enthaltenen Aminosäuren L-Arginin und L-Glutamin angeregt.

### Aminosäuren

GOJI enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren, die vom Körper nicht synthetisiert werden können und exogen zugeführt werden müssen (Leucin, Phenylalanin, Trypto-

phan, Methionin, Isoleucin, Lysin, Valin, Threonin) sowie semi-essentielle Aminosäuren (Arginin und Histidin), die während Genesung oder Heranwachsens mit der Nahrung o.ä. aufgenommen werden müssen. Darüber hinaus enthält GOJI weitere bedingt essentielle Aminosäuren wie Cystein und Tyrosin.

### Polysaccharide

Die in GOJI enthaltenen Polysaccharide haben eine immunstimulierende Wirkung, indem sie T-Lymphozyten aktivieren, die u.a. Krebszellen und Viren bekämpfen<sup>2</sup>. Zudem tragen sie als Energiequelle zu einer ausgeglichene Darmflora bei.

### Spurenelemente

Um den Tagesbedarf an Eisen - einem essentiellen Bestandteil des Sauerstofftransportes durch das Blut - komplett zu decken, bedarf es nur einer Handvoll GOJI-Beeren (50 g). Darüber hinaus enthält GOJI eine beeindruckende Anzahl von Spurenelementen wie Kupfer, Zink, Mangan, Chrom, Selen, Germanium, Lithium, Silber-Strontium, Nickel, Niobium, Titanium, Yttrium, Zinn und Zirkonium.

## Wechselwirkung und Nebenwirkung:

Bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, wie z.B. Vitamin-K-Antagonisten (u.a. Marcumar®), besteht ein erhöhtes Risiko für Blutungen.<sup>6</sup>

GOJI ist als ungiftig eingestuft. Nebenwirkungen von GOJI sind nicht bekannt.<sup>5/7</sup>

## Literatur/Quellen:

1. H. C. Chan, R. C. Chang, A. Koon-Ching Ip, K. Chiu, W. H. Yuen, S. Y. Zee, K. F. So: Neuroprotective effects of Lycium barbarum Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma. In: Exp. Neurol. Volume 203, 2007, S. 269–273, PMID 17045262.
2. T. Heinze und H. Barsett (Hrsg.): Polysaccharides I: Structure, Characterisation and Use. Springer 2005. ISBN 3-540-26112-5. S. 87.
3. S. J. Wu et al.: Antioxidant activities of some common ingredients of traditional chinese medicine, Angelica sinensis, Lycium barbarum and Poria cocos. Phytother Res. 18/12/2004. S. 1008-12. PMID 15742346.
4. EU Register of nutrition and health claims made on foods. 31.12.2014, im Wortlaut/  
Claim: Contains antioxidant/s/ Is a source of antioxidant/s. With antioxidant/s. Contributes to the cell protection against free radicals Can protect your cells and tissues from oxidation Can contribute to the total antioxidant capacity of the body, und: Reasons for non-authorisation: [...] on the basis of the scientific evidence assessed, this claimed effect for this food has not been substantiated.)
5. Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen, S. 19–40. (www.bfr.bund.de)
6. I. Flügge: Mögliche Interaktion zwischen Vitamin-K-Antagonisten und der GOJI-Beere – Risiko von INR-Erhöhung und schweren Blutungsereignissen. In: Bulletin zur Arzneimittelsicherheit, Informationen aus BfArM und PEI, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, Bonn) und Paul-Ehrlich-Institut (PEI, Langen) (Hrsg.), Ausgabe 1. März 2013.
7. K. Lauber und G. Wagner: Flora Helvetica - Nr. 1546 Lycium barbarum L., 4. Auflage, 2007, S. 812-813. ISBN 978-3-258-07205-0, S. 812-813.





< • † € ‰ ‰ -

< • • €

- " • -• < • • " • •  
' † š • • " > - †" • †  
• > ž• < • œ• • ^

" š ' • • • €  
• " ™ † • • • ž ...  
^ < •

' " > ‰ ^ ‰ • < ‰ • •  
ÿ ††•• j <

€ • • • • €

• Φ' Ε " < • - < † •  
„ž < ‰ • < < - < ^ < • †  
• > < ... [

' - • • • < ' • ž <  
- < □ „ž < > ... †  
< ' • • • • •  
• < • " • • ^ -• < •  
• ' - • " • • • - • • <  
" < • • • • •

• ' □ ¥ " • ^ Ε † <  
• • • ¥ - < • ¥- ...  
• " • >•• < „• < >  
• ... †• •š " †• " • <... •• "

• •š " ^ -^ Ε ' Ε † ... ••• • ¥- •  
... - < • • < < - <  
"• † " • • • > <

‰ ... • ‰ •  
• ‰ ••••• ^ -• < • • †  
" • " ™ " • • • • •  
• ‰ • ™ " †† † • ... š ••••• •• •  
□

" ‰ ‰ ‰ ‰ € • " • ‰ • ‰ -

‰ • • --- ‰ ... f € ‰ +

- < • • ^ Ε †•• " •  
•š " • ^ Ε † Φ ' •  
| □ • • • • f ‰

€ • ‰ † •  
€ • € ‰ € •  
• € • ž f

**GOJI + 4000 mg-TONIKUM**  
POWER YOUR LIFE!

^ †ž' • †ž' • †ž† • •• -• • † " • †  
... " • ‰ < • •• " < ‰ ^ Ε  
•• " " • < ... •• •

-•• ¥ '†ES ^ •'  
^ • š ,  
• † ' •  
..... ••š

